

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БГУИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**М. В. Шилай, Т. Е. Коноплева**  
(БГУИЯ, Минск, Беларусь)

Исследование посвящено сравнительному анализу взглядов студентов подготовительных и специальных медицинских групп на различные аспекты здорового образа жизни на основе данных анкетирования.

*Ключевые слова:* здоровье, образ жизни, двигательная активность, студенчество.

Социально-экономические условия существования современного общества претерпевают постоянные изменения, в связи с чем укрепление здоровья населения остается одним из приоритетных направлений государственной политики. Повсеместная автоматизация и механизация производственных и бытовых процессов обуславливает

сокращение объема физических нагрузок в жизнедеятельности индивида. Параллельно наблюдается увеличение доли занятости в сегменте интеллектуального труда. Адекватная двигательная активность является необходимым условием для оптимального функционирования всех систем человеческого организма. В Республике Беларусь значительное внимание уделяется развитию студенческого спорта и организации спортивно-массовых мероприятий, нацеленных на вовлечение молодежи в практику активного и здорового стиля жизни. Пропаганда здорового образа жизни интерпретируется как комплексный, непрерывный процесс, сопровождающий человека на всех этапах его жизненного пути.

Целью данной работы является проведение сравнительной оценки итогов анкетирования, осуществленного в сентябре 2024/2025 учебного года с участием 60 респондентов – студентов подготовительного и специального медицинского отделений, которые выразили свою позицию относительно следования здоровому образу жизни, дали оценку текущему состоянию своего здоровья, определили ключевые мотивирующие факторы и идентифицировали существующие барьеры. Анкета, предложенная для заполнения студенткам БГУИЯ, была разработана старшим преподавателем М. В. Шилай.

В качестве методологической основы исследования выступили анализ и систематизация научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы анализа и синтеза эмпирических данных, а также опрос респондентов посредством анкетирования [2]. Программа опроса включала 22 вопроса.

Основные тематические блоки анкеты:

1. Позиция респондентов относительно здорового образа жизни и самооценка состояния здоровья;
  2. Факторы, обладающие мотивационным потенциалом;
  3. Факторы, препятствующие ведению здорового образа жизни;
  4. Сложившаяся практика заботы о здоровье в семьях студентов;
  5. Каналы получения информации о методах сохранения здоровья;
- Результаты анкетирования демонстрируют, что 60% опрошенных оценивают состояние своего здоровья как «хорошее», тогда как в 2024 году аналогичную оценку дали 58% респондентов. Оценка «удовлетворительно» в 2024 году выбрали 29%, в 2025 – 28%. Плохим свое здоровье считали 7% (2024) и 11% (2025) студентов соответственно. В целом, динамика изменений основных показателей является несущественной.

В качестве основной трудности на пути приобщения к здоровому образу жизни 80% опрошенных в 2024 году указали дефицит свободного времени; текущее исследование фиксирует увеличение данной доли до 90%. Представляется, что данную точку зрения можно признать отчасти обоснованной. Современные первокурсники – это вчерашние выпускники школ, сфокусированные на академических успехах как гарантии поступления в выбранный вуз. Значимым представляется информирование семей о необходимости соблюдения оптимального двигательного режима. Как отмечал выдающийся физиолог И. П. Павлов, смена деятельности есть форма отдыха, а активное времяпрепровождение способствует нейтрализации гормонов стресса и снижению психоэмоционального напряжения.

На вопрос «Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни – это модная современная тенденция среди молодежи?» утвердительно ответили 80% респондентов в 2024 году. В 2025 году данный показатель увеличился на 7 процентных пунктов и составил 87%. Данная динамика свидетельствует о возрастании интереса к вопросам здоровья и физического благополучия среди молодежи, что может рассматриваться как положительное социально-психологическое явление. Следование модным тенденциям, в данном случае ориентированным на поддержание здоровья и активного образа жизни, способствует популяризации ЗОЖ на уровне массового сознания. Это отражает не только изменение ценностных установок, но и формирование устойчивой социальной нормы, в рамках которой забота о здоровье воспринимается как естественный элемент современной культуры.

В то же время анализ ответов на вопрос «Мотивирует ли Вас к занятиям физической культурой просмотр спортивно-массовых, зрелищных мероприятий?» выявил противоположную тенденцию. В 2025 году доля положительных ответов снизилась на 10% по сравнению с 2024 годом. Это может свидетельствовать о снижении влияния внешних зрелищных стимулов на мотивацию студентов к личной физической активности. Возможно, просмотр спортивных событий перестает восприниматься как мотивирующий фактор, уступая место внутренним установкам, связанным с личными целями и ценностями, либо с доступностью инфраструктурных возможностей для самостоятельных занятий спортом.

Примечательно, что студенты, прибывшие на обучение из других регионов, получили возможность посещать современные спортивные

объекты города Минска, такие как «Минск-Арена», «Чижовка-Арена» и стадион «Динамо». Наличие подобной инфраструктуры создает благоприятные условия для реализации спортивных интересов и укрепления физического здоровья. Образовательное учреждение способствует этому процессу, предоставляя студентам доступ к данным объектам, что, в свою очередь, способствует развитию устойчивых привычек двигательной активности.

На вопрос «Откуда Вы узнаете о том, как сохранить свое здоровье?» в 2024 году 47 % респондентов указали средства массовой информации (СМИ) как основной источник сведений о сохранении здоровья. Однако уже в 2025 году наблюдается смещение информационных приоритетов: 67 % опрошенных назвали основным источником интернет-ресурсы. Этот факт отражает продолжающийся процесс цифровизации информационного пространства и повышение доверия молодежи к онлайн-контенту, включая специализированные сайты, блоги и социальные сети, посвященные вопросам здоровья и самосовершенствования.

В то же время доля ответов «от родителей» снизилась с 24 % в 2024 году до 15 % в 2025 году, что может свидетельствовать о постепенном ослаблении роли семьи как источника знаний в сфере формирования здорового образа жизни. Аналогичная тенденция отмечается и в отношении ответов «на занятиях по физической культуре»: с 21 % в 2024 году до 18 % в 2025 году. Таким образом, можно констатировать, что значимость традиционных каналов передачи информации постепенно уступает место цифровым средствам коммуникации.

Результаты анализа ответов на вопрос «Как Вы проводите свободное время?» показывают, что в структуре досуга студентов сохраняется высокая доля интернет-активности: в 2024 году 76 % опрошенных указали, что проводят свободное время в сети, а в 2025 году этот показатель составил 72 %. Незначительное снижение данного показателя может быть интерпретировано как тенденция к диверсификации форм досуга, что, возможно, связано с увеличением интереса молодежи к офлайн-видам активности.

Особое внимание представляет анализ ответов на вопрос «Как Ваши родители заботятся о своем здоровье?». В 2024 году лишь 4 % анкетированных отметили, что их родители систематически занимаются физической культурой, при этом подавляющее большинство (96 %) указали на преимущественное использование медикаментозных способов

поддержания здоровья. Однако уже в 2025 году доля ответов, отражающих регулярную двигательную активность родителей (фитнес, плавание, спортивные тренировки и другие формы физической активности), возросла до 27 %. Это свидетельствует о положительной динамике в отношении формирования культуры здоровья в старших возрастных группах, а также о постепенном переходе от преимущественно пассивных к активным стратегиям сохранения здоровья.

Сравнительный анализ данных анкетирования 2024 и 2025 годов выявил существенные расхождения преимущественно в аспектах наличия свободного времени для активного досуга и в трансформации отношения родителей к концепции здорового и активного образа жизни. Поскольку базовые поведенческие паттерны формируются в детском возрасте, а семья выступает первичным институтом социализации, привитие ценностей активного и здорового стиля жизни в семейном кругу, в кооперации с педагогическим и тренерским составом в условиях развития информационных технологий, способно обеспечить интеграцию физической активности в качестве ключевого элемента системы сохранения здоровья. Существенную роль играет реализуемая государственная политика, направленная на поддержку здоровья населения и его вовлечение в практику здорового образа жизни. Элиминация деструктивных привычек, сбалансированное питание, практика закаливания и поддержание позитивного эмоционального фона могут быть определены в качестве детерминант крепкого здоровья и активного долголетия.

### Список литературы

1. Третьякова, Н. В. Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Н.В. Третьякова // РГППУ. – Екатеринбург, 2013. – С. 32–43.
2. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к организации процесса физического воспитания студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов // Учебное пособие. – Минск, 1997. – 112 с.